

# Meditasi Mettā (Meditasi Cinta Kasih)

oleh:  
**U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)**

Dari ceramah Dhamma Chanmyay Sayadaw  
pada retreat meditasi vipassanā tanggal 2-3 Jan.2009  
di Pusat Meditasi YASATI, Bacom, Cianjur, Jawa Barat, Indonesia  
+ keterangan tambahan dari Sayadaw U Sobhita dan Sayadaw U Ñāṇa Ramsi

*Mettā* adalah suatu keadaan mental yang mengharapkan kedamaian dan kebahagiaan makhluk lain. Dalam bahasa Indonesia *mettā* diartikan sebagai cinta kasih. *Mettā* harus dikembangkan di dalam pikiran setiap orang. Kebanyakan orang mengatakan *mettā* adalah pemancaran cinta kasih. Yogi haruslah mempunyai pikiran yang penuh dengan cinta kasih sebelum dia dapat memancarkan *mettā*.

*Mettā* ada dua jenis:

1. *Mettā* dengan objek yang spesifik (*odissa mettā*)
2. *Mettā* dengan objek yang umum (*anodissa mettā*)

Ketika yogi ingin mengembangkan spesifik *mettā*, yogi harus mengambil/ menentukan objeknya berupa seorang atau sekelompok makhluk. Yang dimaksud dengan sekelompok makhluk, contohnya keluarga, orang tua, teman-teman, kerabat, dsb. Bisa juga dikelompokkan berdasarkan wilayah. Misalnya seluruh makhluk di Jakarta atau bahkan di suatu negara tertentu. Kemudian, kita memusatkan pikiran kita ke objek tersebut dengan mengucapkan, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Sebagai contoh, kita mengambil objek spesifiknya adalah ibu kita. Maka, kita pusatkan pikiran kita kepada ibu kita dan ucapkan, "Semoga ibu kita bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan," secara berulang-ulang.

Beberapa orang menyatakan bila mengembangkan *mettā*, anda harus dapat membayangkan/ memvisualisasikan orang yang dijadikan objek meditasi anda. Hal itu tidaklah perlu. Hal ini tidak disebutkan di dalam kitab suci. Kebanyakan orang tidak dapat melihat dewa ataupun brahma. Bila yogi harus memvisualisasikan dewa/brahma, bagaimana yogi dapat mengembangkan *mettā* kepada mereka. Jadi, yogi tidak perlu memvisualisasikan objek meditasi *mettā*-nya. Yang perlu dilakukan yogi adalah memusatkan pikirannya pada objek meditasi *mettā*-nya. Apakah yogi dapat memvisualisasikan atau tidak, tidak jadi persoalan.

Fokuskan pikiran ke objek meditasi, lalu katakan, "Semoga objek meditasi tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan. Untuk dapat merasakan cinta kasih di pikiran anda, dapat dibantu dengan merenungkan sifat-sifat atau kualitas yang baik dari objek yang anda pilih. Lalu katakan dalam hati, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Kemudian, dengan perlahan-lahan anda dapat merasakan perasaan cinta kasih terhadap objek tersebut.

Kadang kala, saat melakukan meditasi *mettā*, pikiran berkelana. Bila hal ini terjadi, anda tarik/ bawa kembali pikiran tersebut ke objek *mettā* anda. Kemudian, fokuskan kembali pikiran ke objek *mettā* anda (misalnya Ibu anda) dan katakan, "Semoga Ibu saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Dengan cara ini, secara perlahan-lahan anda akan dapat merasakan cinta kasih yang anda tujukan ke Ibu anda. Anda akan merasa bahagia, pikiran menjadi damai, tenang, dan murni. Dengan cara yang sama, anda dapat mengembangkan cinta kasih anda kepada objek spesifik yang lainnya. Sewaktu melakukan meditasi *mettā*, bila timbul rasa sakit, pegal, kaku, dsb., pada bagian anggota tubuh, anda dapat mengubah posisi duduk dan tetap memfokuskan pikiran anda pada pengembangan meditasi *mettā*.

*Mettā* dengan objek umum (semua makhluk) cocok dilatih saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari. Ketika anda ingin melakukan meditasi *mettā* jenis ini, anda tidak perlu menspesifikasikan objeknya. Objek anda adalah semua makhluk di alam semesta ini. Dengan cara yang sama dengan meditasi *mettā* yang spesifik, anda memfokuskan pikiran anda kepada semua makhluk dengan mengatakan, "Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Walaupun meditasi *mettā* anda difokuskan kepada semua makhluk, anda mungkin tidak dapat fokus kepada semua makhluk. Hal ini bukanlah masalah, yang penting adalah anda fokus ke semua makhluk semaksimal mungkin. Secara perlahan-lahan, anda akan merasakan cinta kasih anda terhadap semua makhluk. Dengan cara inilah meditasi *mettā* berkembang.

Ada tiga cara dalam melakukan meditasi *mettā*. Berjalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari. Saat melakukan meditasi duduk, cocok dengan *mettā* yang spesifik. Sedangkan, saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari cocok dengan *mettā* yang umum. Pada saat berjalan dan melakukan kegiatan sehari-hari, anda tidak perlu fokus pada gerakan kaki ataupun semua kegiatan yang anda lakukan. Hanya fokus terhadap semua makhluk agar bahagia, sehat, dan bebas dari penderitaan.

Meditasi *mettā* dapat membuat yogi mencapai tingkat konsentrasi yang dalam. Sang Buddha menjelaskan 11 manfaat dari meditasi *mettā* di *Āṅgutara Nikāya*.

1. Dapat tidur dengan nyenyak
2. Bangun dengan perasaan segar
3. Bermimpi indah
4. Dicintai oleh semua orang
5. Dicintai oleh dewa dan brahma
6. Dilindungi oleh dewa
7. Tak dapat dicerai oleh racun, api, dan senjata
8. Mencapai konsentrasi yang tinggi
9. Wajahnya cerah, terang & bahagia/ceria
10. Meninggal dengan damai (tidak bingung)
11. Terlahir di alam brahma

Oleh karena itu, bila yogi tidak dapat tidur nyenyak, dianjurkan untuk melakukan *mettā* sebelum tidur. Ketika yogi berlatih meditasi cinta kasih, baik itu *mettā* yang umum maupun spesifik, pertama-tama yogi harus melakukan *mettā* kepada dirinya sendiri dengan mengatakan, "Semoga saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" berulang-ulang selama kurang lebih 5 menit.

Dalam *Visuddhimagga* dikatakan, yogi harus mengembangkan *mettā* ke dirinya sendiri terlebih dahulu. Sehingga, dia mempunyai rasa simpati ke makhluk lain untuk bahagia dan damai. Oleh karena itu, yogi perlu mengembangkan *mettā* untuk dirinya kurang lebih 5 menit, baru melakukannya kepada orang lain. *Visuddhimagga* juga menjelaskan tentang *mettā* yang spesifik. Ketika yogi melatih *mettā* yang spesifik, yogi harus memilih/menentukan seseorang atau sekelompok orang sebagai objeknya. Setelah yogi dapat mengembangkan *mettā* ke dirinya, dia tidak boleh mengembangkan ke orang yang dicintainya sebagai objek yang pertama. Hal ini dikarenakan, yogi dapat berpikir tentang masalah/kesulitan orang yang dicintainya. Bila yogi merasa cemas/khawatir tentang orang yang dicintainya, dia tidak dapat mengembangkan *mettā* di pikirannya. Tetapi bila latihannya telah mahir, pada saat itu yogi dapat mengembangkan ke orang yang dicintainya dan dapat merasakan cinta kasihnya pada orang tersebut.

Dengan cara yang sama, yogi tidak boleh mengambil orang yang netral sebagai objek pertamanya. Orang yang netral di sini maksudnya, yogi tidak mencintai ataupun membencinya, hanya sekedar kenal. Dikarenakan hal ini, yogi akan kesulitan untuk merasakan cinta kasihnya kepada objek tersebut. Sehingga, tidak boleh digunakan sebagai objek pertama. Yogi juga tidak boleh melakukan meditasi *mettā* dengan memilih musuh sebagai objek spesifik yang pertamanya. Yogi tidak akan dapat merasakan *mettā*-nya, sebaliknya yang berkembang adalah kebenciannya, yang disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang dilakukan objek tersebut. Oleh karena itu, musuh tidak boleh dijadikan objek spesifik *mettā* yang pertama. Tetapi, saat yogi telah mahir dalam meditasi *mettā*, dia dapat mengembangkan cinta kasihnya kepada objek tersebut.

Dalam Visuddhimagga juga dikatakan, lawan jenis tidak dianjurkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā* (pria >< wanita). Jika yogi mengembangkan *mettā*-nya ke lawan jenis, dia mungkin mendapatkan keadaan mental yang tidak diinginkan, seperti nafsu birahi. Oleh karena itu, lawan jenis tidak dibolehkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā*. Di Visuddhimagga diceritakan sebuah kisah dari Sri Lanka.

Pada jaman dahulu kala sekitar abad 8 atau 9, di Sri Lanka, ada seorang kepala keluarga yang ingin berlatih meditasi *mettā*. Dia bertanya kepada seorang bhikkhu yang sedang ber-*piṇḍapāta* (mengumpulkan dana makanan). "Bhikkhu saya ingin berlatih meditasi *mettā*, siapa yang harus saya gunakan sebagai objek?" Bhikkhu tersebut mengatakan untuk mengembangkan *mettā* pada orang yang paling dicintainya. Malam harinya, saat dia ingin berlatih meditasi *mettā* dia mencari orang yang paling dicintainya dan mendapatkan isterinya sebagai orang yang paling dicintainya. Kemudian, dia mengembangkan cinta kasihnya kepada isterinya dengan mengucapkan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Untuk merasakan cinta kasihnya, dia merenungkan sifat-sifat baik isterinya. Saat itu, perlahan-lahan, dipikirkannya timbul keadaan mental yang tidak dia inginkan (nafsu birahi). Lalu, ia pergi ke kamar isterinya, tetapi pintunya terkunci. Akhirnya, ia menjebol tembok kamar isterinya. Dikarenakan mengambil objek yang salah (yang dicintai dan merupakan lawan jenis), timbullah hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, objek yang dicintai dan merupakan lawan jenis, tidak boleh dijadikan objek meditasi.

Dalam Visuddhimagga juga disebutkan tentang objek lain yang tidak dianjurkan, yaitu orang yang telah meninggal. Hal ini dikarenakan, bila yogi menggunakan orang yang telah meninggal sebagai objek meditasinya, konsentrasinya tidak dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, objek ini jangan digunakan sebagai objek spesifik *mettā*. Ketika seseorang meninggal, kita tidak tahu dia akan lahir di mana, mungkin di alam manusia, dewa, brahma, atau alam yang lainnya. Sehingga, sulit untuk mengembangkan *mettā* kepadanya. Tetapi walaupun kita tidak tahu dia terlahir di mana di dalam 31 alam kehidupan, saat kita mengembangkan *mettā* yang umum, "Semoga semua makhluk hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Orang yang telah meninggal tersebut termasuk dalam *mettā* yang umum ini.

Dalam Visuddhimagga dinyatakan objek spesifik *mettā* yang baik yaitu orang yang baik dalam moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Misalnya, guru, orang tua, orang yang memberikan *sīla*, dan orang yang baik pada umumnya. Jadi, saat berlatih *mettā*, baik yang spesifik maupun yang umum, pertama-tama kembangkan *mettā* ke diri sendiri sekitar 5 menit. Diri kita dijadikan contoh agar dapat merasakan simpati kepada semua makhluk. Lalu, ambil objek spesifik *mettā* (guru/orang tua) dan katakan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Jika yogi tidak dapat merasakan cinta kasihnya pada objek yang digunakannya, yogi harus merenungkan sifat atau kualitas baik dari si objek. Kemudian, katakan lagi "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Secara perlahan-lahan yogi akan merasakan cinta kasihnya berkembang, mungkin yogi akan merasakan pikirannya damai, tenang, dan murni. Keadaan ini sangat bermanfaat bagi yogi. Bila hal ini tidak terjadi, maka yogi harus mengganti objek *mettā*-nya dengan objek spesifik yang lainnya.

Pengembangan *mettā* yang umum dapat dilakukan dengan cara yang sama. Pertama-tama, kembangkanlah *mettā* kepada diri sendiri sekitar 5 menit, lalu kembangkan ke semua makhluk dengan mengatakan, "Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan."

Sayadaw berharap semua yogi dapat berlatih meditasi *mettā* dengan benar pada saat berlatih meditasi duduk, jalan, dan kegiatan sehari-hari. Dengan cara ini, anda dapat mengembangkan *mettā* dengan mahir. Semoga semuanya mengerti dengan benar bagaimana cara mengembangkan meditasi *mettā* dan *vipassanā*, dan mencapai berhentinya penderitaan, nibbana.

Sadhu...sadhu...sadhu.

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S.

Chanmyay Sayadaw biasa memulai retreat meditasi *vipassanā* dengan menginstruksikan yoginya untuk melakukan meditasi *mettā* selama 2-3 hari. Selain itu beliau juga menganjurkan yogi untuk melakukan meditasi *mettā* terlebih dahulu sekitar 15 menit sebelum setiap melakukan meditasi duduk *vipassanā*.

Untuk memudahkan pembaca, tulisan di atas tidak diterjemahkan sama persis dengan kata-kata yang diucapkan oleh Chanmyay Sayadaw. Walaupun begitu, penulis menjamin tidak ada isi ceramah yang disimpangkan.